



# Bol de quinoa con falafel y salsa de yogur a la menta

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

15



Quinoa



Falafel



Pepino



Yogur griego



Mezclum



Limón



Menta

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bol, rallador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, papel de cocina, ensaladera.

## Ingredientes

	2P	4P
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Falafel* <b>13)</b>	200 gramos	400 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Limón	1 unidad	2 unidades
Menta*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
<b>en base a los ingredientes sin cocinar</b>	<b>430 g</b>	<b>100 g</b>
Valor energético (kJ/kcal)	2392/ 572	556/ 133
Grasas (g)	15,2	3,5
de las cuales saturadas (g)	4,4	1,0
Carbohidratos (g)	64,3	14,9
de los cuales azúcares (g)	8,1	1,9
Proteínas (g)	17,6	4,1
Sal (g)	1,7	0,4

## Alérgenos

**7) Leche 13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

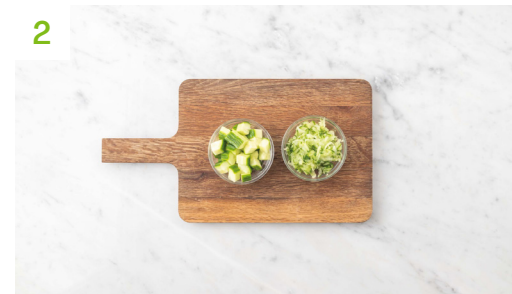
¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



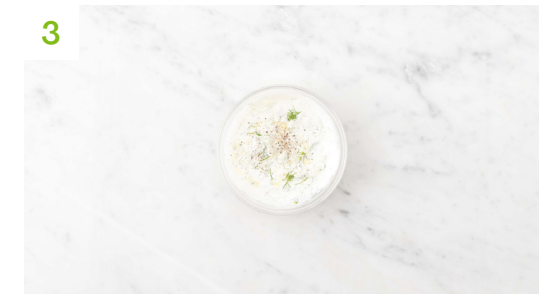
### Cocina la quinoa

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



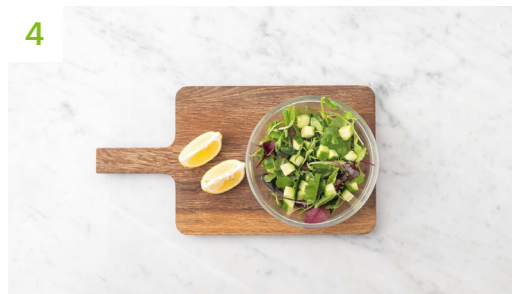
### Prepara el pepino

Divide el **pepino** por la mitad y ralla una de las mitades. Pon el **pepino rallado** en un bol, agrega una pizca de **sal** y déjalo reposar durante 5 min para que suelte el exceso de líquido. Luego, lava el **pepino**, sécalo con papel de cocina y vuelve a ponerlo en el bol. Corta la otra mitad del **pepino** en cubos de 1 cm y reserva.



### Elabora la salsa de yogur

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). Corta el **limón** por la mitad y ralla la piel de una mitad (doble para 4p). En el bol con el **pepino** rallado, agrega el **ajo**, el **yogur griego**, la ralladura de **limón**, la **menta** y zumo de **limón** al gusto. **Salpimenta** y remueve bien.



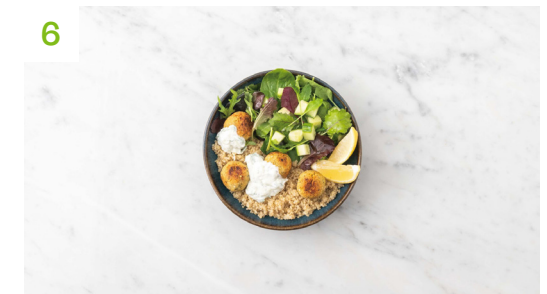
### Prepara la ensalada

En una ensaladera, agrega el **pepino cortado** y el **mezclum** y adereza con un chorrito generoso de **aceite** y una pizca de **sal**. Mezcla bien. Corta el **limón** restante en gajos.



### Saltea el falafel

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **falafel** y cocina durante 5 min, hasta que queden dorados. Retira del fuego y reserva.



### Emplata y disfruta

Sirve la **quinoa** en boles y coloca encima los **falafel** y la **ensalada**. Cubre los **falafel** con la **salsa de yogur**. Acompaña con los gajos de **limón** y agrega su zumo al gusto.

¡Que aproveche!